



6月

給食だよ！



果物、ミニトマトは変更の可能性あります。
ご理解ご了承、どうぞよろしくお願いします。

南の沢小学校★藻岩北小学校

6月2日(月)～7月4日(金)まで

月	火	水	木	金
2 ★振替休日★	3 とりごぼうごはん みそしる はるまき	4 かきあげどん みそしる みかんゼリー	5 よこわりバンズパン コーンシチュー メンチカツ ミニトマト	6 とりにくの あまずだれどん チンゲンサイスープ パインかんづめ
9 しおラーメン シナモンポテト ミニトマト	10 ツナライス だいずコロッケ きりぼしだいこん サラダ	11 ごはん けんちんじる ほっけカレーあげ のりつくだに	12 せわりコッペパン マカロニクリームに たらフライ りんご	13 カレーライス こまつなと しめじのサラダ
16 スパゲティ カレーソース あさりカリッと サラダ	17 北海道をたべよう！ いかめし みそしる かぼちゃチーズ フライ	18 ごはん マーボー豆腐 ししゃもからあげ いそあえ	19 よこわりバンズパン あさりチャウダー ハンバーグ もやしごまサラダ	20 ごはん カレーにくじゃが いわしハンバーグ おひたし
23 ひやしきつねうどん ごまポテト みかんゼリー	24 シーフードピラフ しろはなまめコロッケ ちゅうかサラダ	25 わふうそぼろごはん みそしる いわしスパイスあげ	26 かくしよく ワンタンスープ あおのりポテト チョコクリーム	27 ハヤシライス ほうれんそうと コーンのサラダ
30 ひやしラーメン あつあげとさつまいも のあまからに ミニトマト	1 こまつなピラフ こうや豆腐フライ フルーツミックス	2 ごはん とうふピリからスープ ぎょうざ もやしナムル	3 よこわりバンズパン ほうれんそうクリームに あつあげサラダ メロン	4 タコライス わかめスープ パインゼリー

今月は、南の沢小&藻岩北小の教職員のみなさんに、一番好きな給食とその理由を聞いてみました。



＜ちくわチーズ詰め揚げ＞
好きです。家では食べられないメニューだから。

＜鶏肉のカシューナッツ炒め＞
カシューナッツが最高においしかったです。※ナッツが入っているため、ナッツアレルギーのお子さんに配慮して、現在は給食で出せないメニューになっています。

＜焼き豚チャーハン＞
手作りの焼き豚入りでとてもおいしいです。

＜ビビンバ＞
給食のは、お肉だけでなくお豆腐も食べられるのがとてもヘルシーでよいです。

＜みそラーメン＞
野菜もたくさん食べられるのが、うれしいです。

＜お肉と厚揚げのミックス丼＞
厚揚げの使い方が上手いなあといつも思っています。おいしくてヘルシーなので好きです。

＜うどん＞
だしが効いていることが感じられるから好きです。

＜ごまだんご＞
1年に1回ぐらいしか出ないのが残念です。おもちゃ好きなので。

＜たきこみいなり＞
家庭にはないメニューでおいしいです。

＜深川飯＞
あさがおいしいです。

＜スタミナ丼＞
にらがおいしいです。お肉と一緒に野菜もとれるのがうれしいです。味つけがよいです。

＜みそカツ丼＞
揚げ物がおいしいです。江別出身なので、センター給食だったため、揚げ物は冷たくなっていました。札幌の給食は美味しい。

＜みそ汁＞
汁がとてもおいしいです。

札幌市の給食のおいしさの秘密は、各校の給食室で調理していることが大きいと思います。札幌市の給食のセールスポイントの一つです。



「給食全部好きです。」
「どれも好きだから一つに絞れません。」といううれしい回答をしてくれる方も複数いました。

給食のレシピは、全メニューはありませんが、お渡しできるメニューもいくつかありますので、お声がけください。

子どもだけでなく教職員にも楽しみにしてもらえる給食であるように今月も調理スタッフと力を合わせてがんばります！！

主な使用食品名一覧

青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。
ご理解、ご了承をよろしくお願い致します。

3(火)	鶏ごぼうごはん<胚芽精米、大麦、鶏肉、豆腐、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ごま、油、しょうゆ、みそ、さとう、みりん> みそ汁<小松菜、厚揚げ、みそ、削り節、昆布> ⑩春巻き<たけのこ、人参、豚肉、ひじき、油、しょうゆ、でん粉、さとう、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、小麦粉、塩、でん粉、クエン酸鉄 Na、キシロース、揚げ油>
4(水)	かき揚げ丼<ごはん、えび、あさり、玉葱、人参、ごぼう、切干大根、春菊、小麦粉、卵、揚げ油、しょうゆ、さとう、酒、みりん、でん粉> みそ汁<豆腐、わかめ、長葱、みそ、削り節、昆布> ⑩みかんゼリー<うんしゅうみかん果汁、さとう、ぶどう糖果糖液糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料>
5(木)	コーンシチュー<⑩ベーコン(豚肉、塩、さとう)、とうもろこし、じゃがいも、人参、玉葱、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、こしょう> メンチカツ<豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉、大豆たんぱく、でん粉、なたね油、ざらめ糖、貝 Ca、並塩、ぶどう糖、こしょう、酵母(パン酵母)、揚げ油> ミニトマト
6(金)	鶏肉の甘酢だれ<鶏肉、しょうゆ、酒、こしょう、小麦粉、でん粉、揚げ油、玉葱、ピーマン、小葱、油、⑩オイスターソース(水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖液糖、アルコール、加工でん粉)、さとう、酢、唐辛子、コーンスターチ> 青梗菜のスープ<⑩ベーコン(豚肉、塩、さとう)、青梗菜、春雨、コーン、しょうゆ、塩、こしょう、濃縮鶏がらスープ、削り節、昆布> くだもの(沖縄産パイン缶詰)
9(月)	塩ラーメン<ソフトローメン、豚肉、めんま、生姜、にんにく、⑩つと(たら、でん粉、塩、さとう)、もやし、玉葱、人参、めんま、長葱、白菜、ほうれん草、わかめ、油、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がら、豚骨、昆布> シナモンポテト<さつまいも、揚げ油、さとう、シナモン> ミニトマト
10(火)	ツナライス<胚芽精米、大麦、焼き豆腐、ツナ水煮、人参、ごぼう、油、枝豆、しょうゆ、さとう、塩> ⑩大豆コロッケ<じゃがいも、大豆、玉葱、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油脂、でん粉、さとう、塩、香辛料、揚げ油> 切り干し大根のサラダ<切干大根、⑩ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)人参、もやし、きゅうり、ごま、しょうゆ、酢、さとう、ごま油、辛子>
11(水)	けんちん汁<鶏肉、豆腐、つきごんにやく、人参、大根、ごぼう、長葱、油、しょうゆ、塩、削り節、昆布> ほっけカレー揚げ<ほっけ、カレー粉、酒、しょうゆ、小麦粉、でん粉、揚げ油> のりの佃煮<焼き海苔、ひじき、しょうゆ、酒、みりん、さとう、水あめ>
12(木)	マカロニクリーム煮<鶏肉、マカロニ、人参、玉葱、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、こしょう> ⑩たらフライ<すけとうだら、パン粉、小麦粉、イースト、塩、ショートニング、植物油脂、グリセリン脂肪酸エステル、ぶどう糖、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、イーストフード、パツミックス(小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤(グアーガム)、塩、こしょう、揚げ油> チリソース<ケチャップ、中濃ソース、玉葱、トマトピューレ、辛子、チリパウダー> 果物(りんご)
13(金)	カレーライス<ごはん、豚肉、人参、玉葱、じゃがいも、セロリ、りんご、生姜、にんにく、油、小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、しょうゆ、塩、オールスパイス、⑩カレールー(小麦粉、豚脂、さとう、塩、カレーパウダー、デキストリン、香辛料、ローストオニオンパウダー、しょうゆ加工品、脱脂大豆、ローストガーリックパウダー、玉葱エキス、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、香料)> 小松菜としめじサラダ<しめじ、小松菜、もやし、⑩ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)、コーン、ごま、しょうゆ、みりん、酢、さとう、こしょう>
16(月)	スパゲティカレーソース<スパゲティ、オリーブオイル、油、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、セロリ、生姜、にんにく、油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう、中濃ソース、⑩カレールー(小麦粉、豚脂、さとう、塩、カレーパウダー、デキストリン、香辛料、ローストオニオンパウダー、しょうゆ加工品、脱脂大豆、ローストガーリックパウダー、玉葱エキス、小麦発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、香料) ⑩デミグラスソース(玉葱、トマトペースト、人参、チキンエキス、フォンデュ、牛肉、トマトケチャップ、牛脂、さとう、ウスターソース、ビーフエキス、酵母エキスパウダー、塩、セロリ、香辛料、増粘剤(加工でん粉)カラメル色素、調味料(アミノ酸等))、ソース> あさりカリッとサラダ<あさり、しょうが、しょうゆ、みりん、小麦粉、でん粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま、酢、さとう、辛子、ごま油>
17(火)	いか飯<胚芽精米、もち米、しょうゆ、いか、乾燥いか、生姜、さとう、酒、みりん、葉大根> みそしる<大根、人参、ごぼう、みそ、削り節、昆布> ⑩かぼちゃチーズフライ<かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マーガリン、塩、小麦粉、調合油、米粉、大豆たんぱく、ぶどう糖、でん粉、加工でん粉、乳化剤、増粘多糖類、ピロリン酸第二製剤)揚げ油>
18(水)	マーボー豆腐<豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、人参、長葱、みそ、しょうゆ、さとう、ごま油、⑩豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)、でん粉> ししゃもから揚げ<子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉、揚げ油、しょうゆ、さとう、みりん、酢> 磯あえ<ほうれん草、もやし、焼き海苔、しょうゆ>
19(木)	あさりチャウダー<⑩ベーコン(豚肉、塩、さとう)、あさり、じゃがいも、人参、玉葱、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、こしょう> ⑩ハンバーグ<牛肉、玉葱、豚肉、豚レバー、でん粉、粒末状植物性たん白、塩、香辛料、揚げ油、ケチャップ、中濃ソース、さとう、辛子> もやしのごまサラダ<ほうれん草、もやし、コーン、人参、ごま、しょうゆ、さとう、酢、⑩豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)>
20(金)	カレー肉じゃが<豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、白滝、生姜、油、しょうゆ、さとう、カレー粉> ⑩いわしハンバーグ<(粒状植物性たんぱく(大豆)、玉葱、人参、長葱、いわし、でん粉、みそ、生姜、さとう、マッシュポテト、魚醤調味料、塩、香辛料、にんにく、植物油脂、炭酸 Ca、着色料、ピロリン酸鉄)、揚げ油> たれ<ケチャップ、みりん、にんにく、しょうゆ、みそ、さとう、ごま油、⑩豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)PH調整剤) おひたし<ほうれん草、もやし、かつお節、しょうゆ>
23(月)	冷やしつねうどん<ソフトめん、油揚げ、ほうれん草、長葱、しょうゆ、さとう、みりん、酢、削り節、昆布> ごまポテト<じゃがいも、揚げ油、ごま、さとう> ⑩みかんゼリー<うんしゅうみかん果汁、さとう、さとうぶどう糖果糖液糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料>
24(火)	シーフードピラフ<胚芽精米、大麦、バター、⑩ベーコン(豚肉、塩、さとう)、えび、あさり、いか、人参、玉葱、油、塩、こしょう> ⑩白花豆コロッケ<白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、さとう、塩、パン粉、小麦粉、でん粉、粉末粒状大豆たん白、植物油脂、貝殻焼成カルシウム、揚げ油> 中華サラダ<春雨、人参、もやし、きゅうり、⑩ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)、コーン、ごま、しょうゆ、酢、さとう、ごま油、辛子>
25(水)	和風そばごはん<白飯、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、ごぼう、人参、生姜、ごま、油、みそ、しょうゆ、唐辛子> みそ汁<じゃがいも、わかめ、長葱、みそ、削り節、昆布> いわしスパイス揚げ<いわし、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、塩、カレー粉、チリパウダー、こしょう、小麦粉、でん粉、揚げ油>
26(木)	ワンタンスープ<ワンタンの皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、めんま、長葱、しょうが、にんにく、油、しょうゆ、塩、こしょう、豚骨、鶏がら、昆布煮干し> 青のりポテト<じゃがいも、揚げ油、青のり、塩、こしょう> チョコクリーム<豆乳、チョコレート、ココア、さとう、コーンスターチ>
27(金)	ハヤシライス<ごはん、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、セロリ、生姜、にんにく、油、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト水煮、中濃ソース、しょうゆ、こしょう、カレー粉、⑩デミグラスソース(玉葱、トマトペースト、人参、チキンエキス、フォンデュ、牛肉、トマトケチャップ、牛脂、さとう、ウスターソース、ビーフエキス、酵母エキスパウダー、塩、セロリ、香辛料、増粘剤(加工でん粉)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等))> ほうれん草とコーンのサラダ<ほうれん草、コーン、もやし、ごま、しょうゆ、酢、さとう、こしょう、ごま油>
30(月)	冷やしラーメン<ラーメン、⑩ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)、もやし、きゅうり、コーン、人参、ごま、ごま油、しょうゆ、さとう、酢、辛子、削り節、昆布> 厚揚げとさつまいも甘辛煮<厚揚げ、さつまいも、揚げ油、しょうゆ、さとう> ミニトマト
7/1(火)	小松菜ピラフ<胚芽精米、大麦、バター、⑩ベーコン(豚肉、塩、さとう)、小松菜、人参、玉葱、にんにく、コーン、油、塩、こしょう、しょうゆ> 高野豆腐のフライ<高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、揚げ油、しょうゆ、さとう、カレー粉、塩> フルーツミックス<みかん缶、桃缶、りんご缶、夏みかん缶、パイン缶、パインジュース、りんごジュース>
2(水)	豆腐ビリ辛スープ<豆腐、豚肉、あさり水煮、人参、玉葱、えのき茸、にら、生姜、にんにく、⑩豆板醤(唐辛子、水あめ、塩、みそ、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料)、油、しょうゆ、塩、みそ、パプリカ、ごま油、鶏がら、昆布> ⑩ぎょうざ<豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、長葱、粒状植物たんぱく(大豆)、にら、小麦粉、でん粉、さとう、しょうゆ、塩、酒、植物油脂、香辛料、揚げ油> もやしナムル<ほうれん草、もやし、人参、ごま、しょうゆ、酢、さとう、唐辛子、ごま油>
3(木)	ほうれん草クリーム煮<⑩ベーコン(豚肉、塩、さとう)、ほうれん草、マカロニ、人参、玉葱、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、こしょう> 厚揚げサラダ<厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま、ごま油、しょうゆ、酒、さとう、酢> 果物(メロンの予定)
4(金)	タコライス<ごはん、豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、生姜、にんにく、コーン、レタス、油、小麦粉、カレー粉、トマト水煮、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、オールスパイス、チリパウダー> わかめスープ<豆腐、わかめ、長葱、ごま、しょうゆ、塩、ごま油、削り節、昆布> ⑩沖縄パインゼリー<パインアップル果汁、パインアップル果肉、グラニュー糖、ぶどう糖液糖、ポリデキストロース、グル化剤(増粘多糖類)、酸味料>

- ◆揚げ物の揚げ油は毎回新しい油ではなく、概ね複数回の使用となりますので、ご了承をよろしくお願い致します。
- ◆パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。
- ◆海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

使用食品の詳細についてお知りになりたいものがあればお気軽にお申し付けください。
南の沢小学校
☎571-1096 栄養教諭 吉田

